

**План тренировочного занятия  
по общей физической подготовке по чир спорту (направление чир-джаз)  
для групп базового уровня сложности  
в условиях дистанционного сопровождения обучающихся**

**I. Подготовительная часть:**

Разминка:

1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево - 4 «квadrата»
2. Круговые вращения головой вправо и влево - по 2 раза в каждую сторону
3. Круговые вращения кистями рук, сжатых в замок - 8 раз
4. "Рэливэ" - подъем и спуск на полупальцы на двух ногах, затем чередуя на каждую ногу отдельно, руки в положении "пресс позиция"
5. Наклоны корпуса вперед в положение "флэкбэд"

**II. Основная часть**

1. Прыжки со скакалкой:
  - на двух ногах - 2 подхода по 35-50 раз
  - на одной ноге по 5-10 раз (всего 20-40 раз)
2. Бег со скакалкой - 20-40 раз
3. Бег со скакалкой со сменой ритмического рисунка: "раз", "два" + "раз", "два", "три" - 8 раз
4. Прыжки со скакалкой "прямо в крест" - 16 раз
5. Прыжки с двойным оборотом скакалки вокруг себя - 20 раз
6. Упражнения для развития танцевального шага:
  - "ронд" одной ногой перед собой (нога согнута, стопа в положении "флэкс"- по 4 раза на каждую ногу
  - И.П. "планка", наклоны корпуса в положении "собака мордой вниз"
  - И.П. "планка", подъем ноги назад (поочередно на каждую ногу) - 8 раз
7. Партерная гимнастика:
  - И.П. сидя на полу с широко раскрытыми ногами, наклоны корпуса в бок к ноге "кошка в окошке" - по 4 раза к каждой ноге
  - наклоны корпуса вперед к ноге - по 4 раза на каждую ногу
  - наклоны корпуса вперед на живот - 2-8 раз
  - упражнение "паучок" с двух ног и поочередно на каждую ногу
  - упражнение "пистолет" - с каждой ноги вперед и назад - по 4 раза на каждую ногу
8. Упражнения для развития гибкости:
  - упражнение "колечко" - с каждой ноги
  - упражнение "сфинкс" - 8 счетов
  - упражнение "кобра" - 8 счетов
  - упражнение "корзиночка" - 8 счетов
  - упражнение "коробочка" - 8 счетов
  - упражнение "мостик" с пола - стоять 2 раза по 8 счетов
9. Упражнение для укрепления мышц
  - "планка" - 2 раза по 8 счетов

- "планка" на одной руке - поочередно - 4 раза
- упражнение "складка"- "закладка" - 4 раза
- упражнение "березка" - 8 счетов

### III. Заключительная часть

Упражнения для рук "волны" - И.П. стоя, позиция ног свободная, 1 позиция

Позиции рук классического танца 1,2,3 - по 8 счетов